

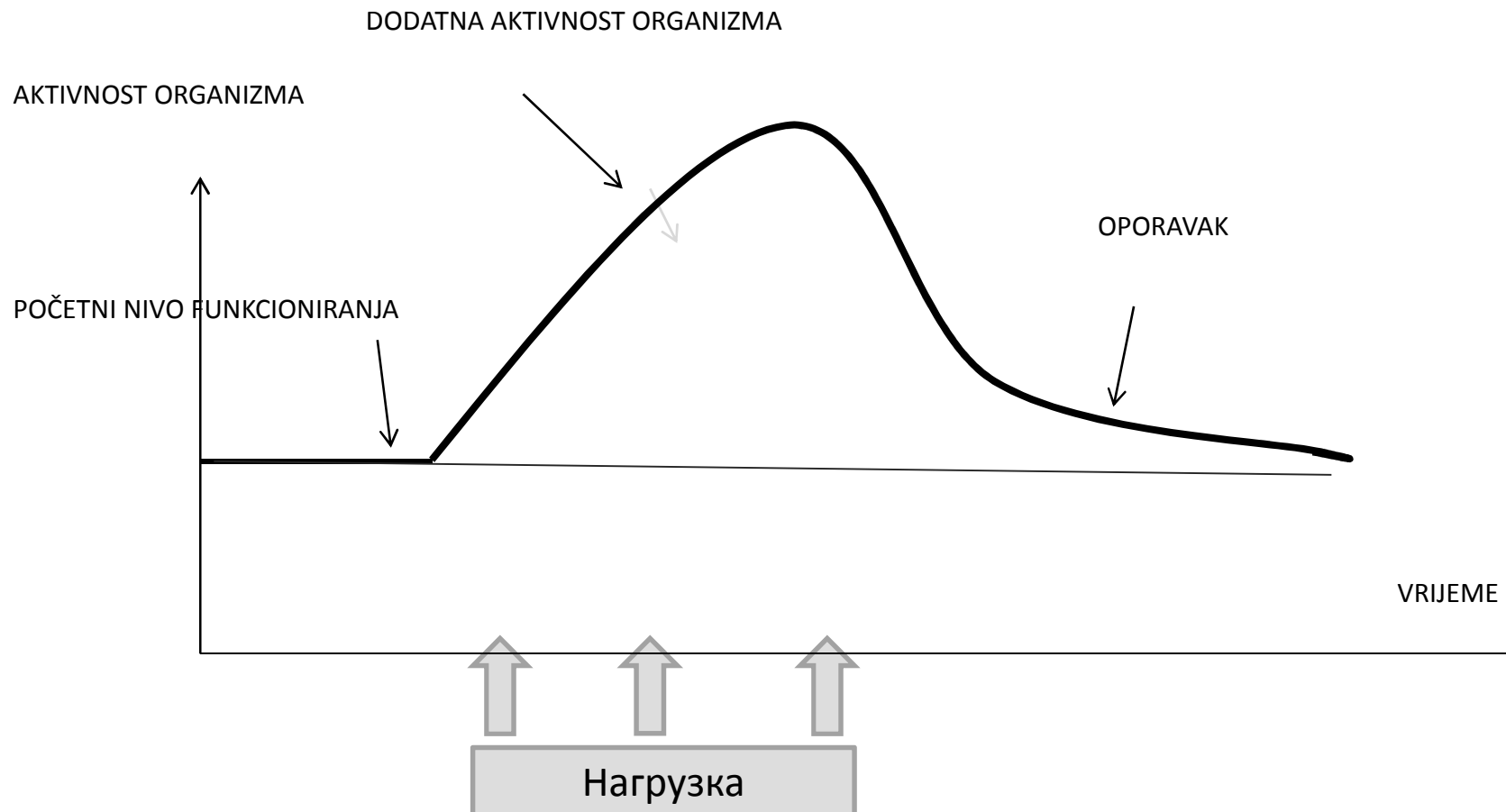
# OPTEREĆENJA U TENISU

**Скородумова А.П.**

- **Voditelj kompletne znanstvene grupe juniorske reprezentacije Rusije**
- **Doktor pedagoških nauka**
- **Profesor znanosti**

# OPTEREĆENJA

ISPUNJENJE TRENAŽNE I NATJECATELJSKE AKTIVNOSTI KOJA IZAZIVA DODATNU AKTIVNOST ORGANIZMA, ODNOSNO STANJE MIROVANJA ILI DRUGOG POČETNOG STANJA I STUPANJ NADVLADAVANJA PREPREKA S OBZIROM NA STUPANJ RAZINE MOGUĆNOSTI



# DEFINICIJA OPTEREĆENJA:

## 1. SPECIJALIZACIJA – USPOREDBA SLIČNOSTI I RAZLIČITOSTI KOD TRENAŽNOG I TURNIRSKOG PROCESA

TRENAŽNA SREDSTVA , NAČIN I POSTUPANJE	NATJECATELJSKE AKTIVNOSTI I ELEMENTI	KARAKTER SPOSOBNOSTI KOJE SU SE POJAVILE
SPECIFIČNO. –SPECIJALNE PRIPREME	+	+
NESPECIJALNE OPĆE PRIPREME	-	+
MEĐUVRIJEME	+	-

## 2. **SMJEROVI** – ISPUNJAVANJE ZADATAKA OBZIROM NA SPECIFIKUM OPTEREĆENJA NA ORGANIZAM

### USMJERAVANJE OPTEREĆENJA

SPECIFIČNO OPTEREĆENJE      KOMPLEKSNO OPTEREĆENJE



USMJERAVANJEM OPTEREĆENJA DEFINIRA SE NAČIN PROVOĐENJA I NAČIN SLAGANJA TAKVIH KOMPONENTI

- TRAJANJE VJEŽBE
- INTENZIVNOST VJEŽBE
- TRAJANJE ODMORA IZMEĐU VJEŽBI
- VRSTA ODMORA (ISPUNJENOST ODMORA DRUGIM AKTIVNOSTIMA)
- BROJ I KOLIČINA PONAVLJANJA VJEŽBE

# TEŽINA VJEŽBI KOORDINACIJE PRETPOSTAVLJA RASPODJELU VJEŽBI NA DIJELOVE OVISNO O ZAHTJEVNOSTI

- ELEMENTI
- KOMBINACIJE
- SITUACIJE
- TURNIRSKE SITUACIJE
- TURNIRSKI MEČEVI

# OPSEG DJELOVANJA VJEŽBE

## RAZINA OPTEREĆENJA

VIDLJIVO VANJSKO STANJE		UNUTRAŠNJE STANJE ORGANIZMA	
KOLIČINA	INTENZIVNOST	KOLIČINA	INTENZIVNOST
<ul style="list-style-type: none"> <li>•TRAJANJE MEČA t &gt; 5 SATI 5 SETOVA</li> <li>• ČISTA IGRA VISE OD 34 MINUTE</li> <li>•BROJ ODIGRANIH UDARACA VISE OD 1000</li> <li>• 300 METARA OTRČANIH U GEMU</li> <li>• U JEDNOM SETU PRI REZULTATU 7/6 3900 METARA (IZRAČUNATO)</li> <li>• DUZINA TRČANJA U U METRIMA (po K. Veber) DO 2.5 m – 80% DO 4.5 m – 10,8% DO 5 m – 4,9% DO 10 m – 3,2% &gt; 10 m – 1,1%</li> </ul>	<p>RITAM UDARACA U MINUTI 20-30 PUTA</p> <p>NAJVEĆA BRZINA LOPTE U KM NA SAT SERVIS – 248</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• UDARCI NAKON ODSKOKA 95-115</li> <li>• IGRANJE U PRAZNU STRANU 105-125</li> </ul> <p>BRZINA KRETANJA IGRAČA MAKSIMALNO 27 km(SAT)</p> <p>AKTIVNA IGRA –LOPTA U IGRI 11-20 %</p>	<p>UKUPAN BROJ OTKUCAJA SRCA 16800± 2042</p> <p>GUBITAK TEŽINE U MEČU 1,5-3 KILE</p>	<p>OTKUCAJI SRCA U MINUTI 131± 5,3</p> <p>PROSJEK 165± 8,0</p> <p>MAXIMALNO KOD MUŠKIH 202, 230 KOD ŽENA</p> <p>U PAUZAMA 135 ± 7,4</p> <p>U PROSJEKU OD MAKSIMALNOG max % 85,5</p>

# PARAMETRI OPTEREĆENJA RAZLIČITOG NIVOA

## NA BRZOJ PODLOZI

RAZINA OPTEREĆENJA	UKUPNO TRAJANJE MEČA U MINUTI	ČISTO VRIJEME MEČA	ZBROJ GEMOVA	PROSJEČNO TRAJANJE GEMA U MINUTI	UKUPNA TEHNIČKA AKTIVNOST
MALA	66±7,8	15,3±2,3	18±6	3,66±0,6	352±37
SREDNJA	72±10	20,1±3,7	23±3	3,13±0,3	463±49
ZNAČAJNO	100±8,5	23,8±3,4	27±4	3,70±0,2	609±43
VELIKA	141±36,1	36,5±4,1	36±10	3,92±0,3	902±93

## IGRA NA SPOROJ PODLOZI

RAZINA OPTEREĆENJA	UKUPNO TRAJANJE MEČA U MINUTI	ČISTO VRIJEME MEČA	ZBROJ GEMOVA	PROSJEČNO TRAJANJE GEMA U MINUTI	UKUPNA TEHNIČKA AKTIVNOST
MALA	56±9,1	13,5±4,1	17±2	3,29±0,5	298±22
SREDNJA	92±8,2	20,2±5,6	23±5	4,0±0,3	490±40
ZNAČAJNO	133±10,6	34,8±5,2	32±9	4,16±0,7	809±51
VELIKA	173±20,2	49,3±5,2	36±10	4,8±0,9	970±76

# USPOREDBA OPTEREĆENJA ZA VRIJEME TRENINGA I U VRIJEME TURNIRA

RAZINA OPTEREĆENJA	VRSTA PODLOGE	OPTEREĆENJE			
		TURNIRSKO		TRENAŽNO	
		UKUPNO U MINUTI	NETO TRAJANJE U MINUTI	UKUPNO U MINUTI	NETO TRAJANJE U MINUTI
MALA SREDNJA ZNAČAJNA VELIKA	BRZA PODLOGA	66±7,8 72±10 100±8,5 141±36,1	15,3±2,3 20,1±3,7 23,8±3,4 36,5±4,1	74±9,4 90±13,5 92±12,0 140±26,8	61,1±5,3 74,2±8,2 75,9±14,1 115,5±28,4
MALA SREDNJA ZNAČAJNA VELIKA	SPORA PODLOGA	56±9,1 92±8,2 133±10,6 173±20,2	13,5±4,1 20,2±5,6 34,8±5,2 49,3±5,2	66±8,1 93±13,2 111±12,0 150±23,8	54,5±7,2 76,7±15,0 91,6±12,4 123±20,2